

DŮSTOJNÝ ŽIVOT S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

My podporujeme lidi s mentálním postižením.
Vy můžete podpořit nás.

spmpcr.cz





Milí přátelé,

jsme největší českou společností podporující lidi s mentálním postižením, jejich rodiny a blízké. Našich 54 pobočných spolků pokrývá celé území České republiky. Podporou SPMP ČR pomůžete zlepšovat život významné skupiny obyvatel.

Chceme, aby všichni lidé s mentálním postižením mohli žít samostatný život podle svých představ a možností. Hájíme jejich práva a prosazujeme změny ve společnosti, které vedou k zachování jejich důstojnosti. Můžete podpořit organizaci, která se zaměřuje nejen na přímou pomoc, ale prosazuje i systémové a společenské změny.

Jsme nejstarší organizací svého druhu v naší zemi. Svou práci jsme začali před více než padesáti lety, navzdory podmínkám, které tehdy neprály jak lidem s mentálním postižením, tak jejich rodinám. Houževnatost a vytrvalost je nám vlastní.

Naše práce je časem prověřená, stojí za námi skutečné výsledky. Děkuji Vám, že zvažujete podporu naší organizace.

Camille Latimier

ředitelka

*Společnost pro podporu lidí s mentálním
postižením v České republice, z. s.*

Autoři textu: Tomáš Hečko, Camille Latimier,
Jana Stejskalová a Martin Prudil

Grafická úprava: Klára Zahradková, Ondřej Trnka
(onkubator.com)

© Společnost pro podporu lidí s mentálním
postižením v České republice, z. s. 2023

POMÁHÁME TAM, KDE JE TO POTŘEBA



Pro lidi s mentálním postižením zajišťujeme rehabilitaci a vzdělávání v každém věku a snažíme se ukončit jejich umísťování do velkých zařízení vzdálených od domova. Pomáháme lidem s mentálním postižením, aby se stali sebeobhájci—slyšitelným hlasem ve společenské diskusi.

Pro pečující rodiče zajišťujeme v rámci iniciativy *Z hnízda* podporu těm, kteří se snaží aktivně řešit budoucnost svých dětí. Projekt *Doprovázení* nabízí pomoc pečujícím a rodinám lidí s mentálním postižením v důležitých etapách jejich života. *Zázemí* je pak platforma, která pečující a rodiny z celé republiky propojuje a umožňuje jim sdílet své zkušenosti.

Pro všechny včetně širší veřejnosti pak upravujeme texty do srozumitelné podoby (snadného čtení). Provozujeme také odborné sociální poradenství—jak osobně na našich pobočkách, tak telefonicky nebo e-mailem pro zájemce z celé republiky.



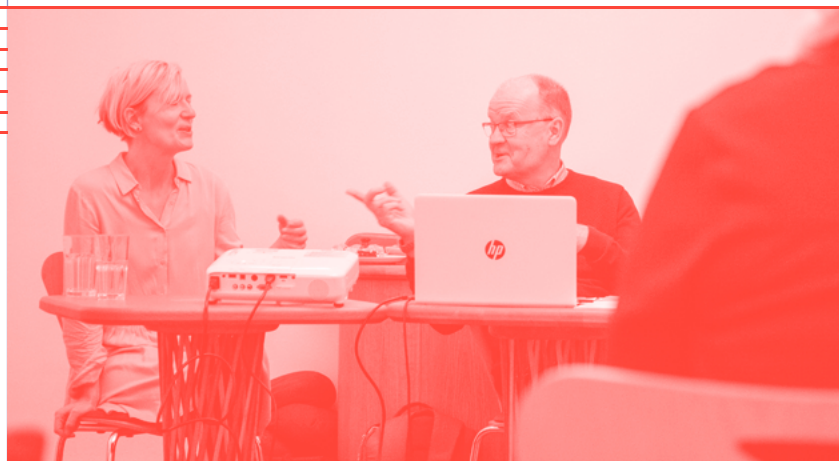


Kdo jsou lidé s mentálním postižením? Jsou to lidé jako my, mají své touhy, přání, radosti a starosti. Chtějí dělat to, co je baví, mít kousek soukromí a mít možnost dělat věci po svém, mít domov, blízkého člověka. A být vnímáni jako rovnocenné lidské bytosti.





NĚCO Z TOHO,
CO JSME
DOKÁZALI
V POSLEDNÍCH
LETECH



Systemové změny



Vydali jsme zprávu *Žít jako ostatní* o stavu pobytových služeb pro lidi s mentálním postižením. Ta ukazuje, že 9 400 lidí s mentálním postižením žije v České republice v sociálních službách, které nesplňují podmínky pro kvalitní život a začlenění do společnosti.

Ve spolupráci s Ministerstvem vnitra učíme státní správu, samosprávy i další organizace přístupně komunikovat se všemi občany. Každý se může naučit psát jednoduché a srozumitelné texty díky našemu webu pristupnaspolecnost.cz.

Snažíme se připomínkovat veškerou vznikající legislativu, která se naší problematiky týká. Například v roce 2021 jsme vedli úspěšnou kampaň proti nekvalitní novele zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, která by lidem s postižením zdražila služby a snížila kvalitu péče.



„Vaše úsilí mi přineslo povzbuzení do práce. Je zajímavé slyšet o tom, jak se teorie ověřuje v praxi. Jsem ráda, že lektori otevřeně sdíleli své zkušenosti. Díky kurzu jsem motivovaná lépe se naladit na pečující a potřeby jejich dětí. Sdílení zkušeností je tak důležité!“

Zaměstnankyně státní správy ve Středočeském kraji





Podpora rodičů a pečujících

Během pěti let jsme ve více než tisíci případech pomohli konkrétním rodinám řešit jejich problém. Pečující chtějí vědět, jak je to sociálními dávkami a příspěvky, se zprostředkováním vhodných sociálních služeb, jak mají řešit svéprávnost a opatrovnictví svých dětí, ale potřebují také psychologickou pomoc zaměřenou na vyrovnávání se se svou náročnou situací.

Rodiny, které aktivně řeší budoucnost sebe a svých dětí s mentálním postižením, mají díky nám k dispozici brožuru *Co teď a co potom* a web propecujici.org s radami, jak zvládnout osamostatnění svých dětí a jak je zabezpečit na dobu, kdy rodiče zestárnou, i na čas, kdy zde již rodiče nebudou.

V Domažlicích, Liberci a Praze se vytvořily rodičovské skupiny, které pro své děti aktivně usilují o vznik kvalitních komunitních služeb a podobné iniciativy vznikají i na dalších místech. V Domažlicích již s naší podporou začala fungovat sociálně aktivizační služba Berkana pro děti školního věku, kde se učí praktickým dovednostem.

Finanční dopad
rodiče - nemohou chodit do práce → dary (stát)

dopad na rodinu - sourozenci

rozpadají se vztahy, manželství

syndrom vyhoření
→ děti do ústavů

vyločení sociální -
ní tam nechodí rodina

absence kvalitních,

„Nevíme, co bude s naší dcerkou poté, až my zeslábneme a zemřeme. Děsí nás představa, že by skončila v nějakém velkokapacitním ústavu, který nikdy nemůže zajistit patřičnou péči a individuální přístup. Potřebujeme pro ni vybudovat laskavé a funkční bydlení rodinného typu.“

Rodiče desetileté dcery s kombinovaným postižením



Sdílení zkušeností

Emancipaci, vzájemnou inspiraci a odvahu rodičů dětí s mentálním postižením podporuje naše iniciativa *Z hnízda*. V rámci ní se setkávají rodiče dětí s mentálním postižením a diskutují mezi sebou i s odborníky o tom, co je třeba udělat pro budoucnost jejich dětí.

Každoročně pořádáme několikadenní setkání pečujících, na kterých se účastníci učí účinně relaxovat, udržovat se v psychické kondici a připravují se na budoucnost a krizové situace, které mohou přijít.

Zorganizovali jsme mezinárodní setkání pro pečující s Jyrki Pinomaa z Finska, předsedou Inclusion Europe. Ten s námi sdílel zkušenosti se založením nového modelu samostatného bydlení pro své dva potomky s potřebou komplexní podpory. V podobném formátu jsme se potkali s Caroline Tomlinson, úspěšnou zakladatelkou rozsáhlé britské sítě služeb *My Life* a s aktivistkou a výraznou osobností José Smits z Nizozemska, která se ve své zemi zasloužila o nové služby pro lidi s mentálním postižením.



„Moc děkuju za vaši pomoc. V důležitých chvílích jste nám pomohli jak s byrokracií, tak psychicky celý proces zvládnout. Dcera už bydlí v novém chráněném bydlení. Naše obavy, že nemůže být nikde spokojená a že o ni nebude dobře postaráno, se nenaplnily.“

Maminka pětadvacetileté ženy s mentálním postižením



Vzdělávání



Uspořádali jsme konference *Bydlení lidí s mentálním postižením, O vztazích a přátelství a O spolupráci rodiny a sociálních služeb*, na kterých sdíleli své zkušenosti a znalosti rodiče a odborníci z České republiky i zahraničí. Tato setkání pomohla tomu, že se diskutované problémy začínají skutečně řešit.

Pro pečující a odborníky jsme vydali v tisícových nákladech přes 50 knih, brožur a letáků. Pokrývají nejdůležitější témata, o která mají zájem (například budoucnost rodin, dospívání nebo práva lidí s mentálním postižením) a distribuujeme je po celé České republice.

Přeložili a připravili jsme k vydání publikaci *Rámec SPELL: porozumění autismu*. Využívání pravidel SPELL (*Structure, Positive approaches and expectations, Empathy, Low arousal, Links*; česky *struktura, pozitivní přístup a očekávání, empatie, řízení podnětů, vazby*) významně přispívá ke zmírňování náročného chování nejen lidí s autismem.



„Na konferenci byla příjemná atmosféra a empatický přístup. Líbil se mi komplexní program, který obsahoval nejen praktické informace, ale také zkušenosti lidí. Moc vám děkuji za pořádání akce— děláte to dobře!“

Účastník konference *Bydlení lidí s mentálním postižením*

Emancipace lidí s mentálním postižením

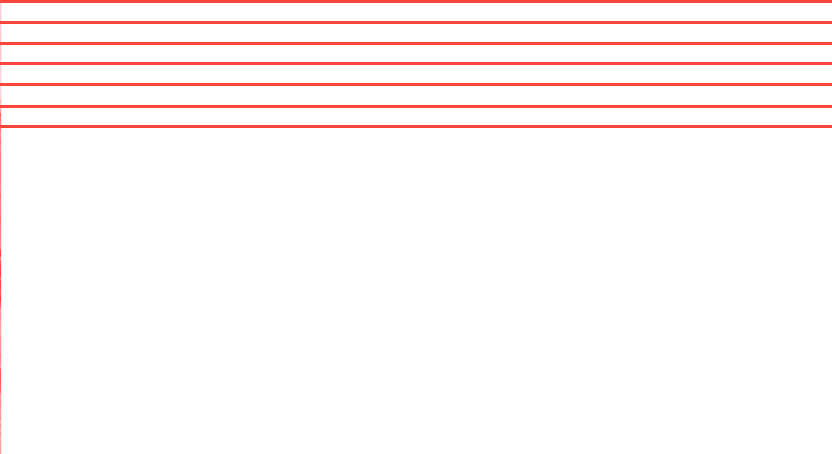
„Sebeobhájce ví, že má svá práva a umí si je obhájit. Nedělá to jen pro sebe, ale zároveň tím pomůže ostatním. Třeba tím, že poradí někomu s využitím služby, která mu může pomoci v tom, co potřebuje.“

Katka, sebeobhájkyně

Podporujeme lidi s postižením při setkáních sebeobhájců, na kterých spolu mluví o tématech, která je zajímají, a o svých právech i odpovědnosti.

Na *Velkém dni sebeobhájců* účastníci diskutovali mimo jiné o tématu šikany a společnými silami přišli na několik tipů, jak se jí bránit. Každý druhý člověk s postižením má se šikanou osobní zkušenost.

Lidé s mentálním postižením chtějí rozhodovat o svém životě. Pomáháme jim s hledáním vhodné právní ochrany i podpory při rozhodování v běžném životě. Snažíme se změnit pohled na nadužívané omezování svéprávnosti.



Rehabilitace a rozvoj dovedností

Během pěti let jsme zorganizovali 199 rehabilitačních pobytů pro lidi s mentálním a kombinovaným postižením pro 6 018 osob—od dětí až po seniory.

Za stejnou dobu je za námi 201 docházkových pravidelných nebo jednorázových akcí, obvykle v rámci psychomotorické rehabilitace, do kterých se dohromady zapojilo 4 996 účastníků.

Uspořádali jsme zážitkový kurz *Odvaž se! Domluv se! Prosaď se!*, na kterém se lidé s mentálním postižením učili praktickým sociálním a komunikačním dovednostem. Na tuto akci pak navázala setkání se zástupci veřejných institucí a politiky. Zde si mohli účastníci kurzu své dovednosti vyzkoušet.





„Mile mě překvapilo, že syn šel k asistentům a dětem bez zaváhání. Bylo to poprvé! Oceňuji možnost pro syna se poznat s dalšími lidmi. Řeknu to jednoduše, z tohoto setkání si odnáším inspiraci pro náš další život.“

Maminka třináctiletého syna s kombinovaným postižením



Tvorba zjednodušených informací: snadné čtení

Prosazujeme princip *Easy to Read*, česky *snadné čtení*. Jsou to texty, které jsou záměrně zjednodušené a doplněné ilustračními obrázky či fotografiemi, které napomáhají lepšímu pochopení.

Metodiku *snadného čtení* rozvíjíme ve spolupráci se čtenáři s kognitivním postižením.

Vydali jsme celou řadu publikací připravených ke snadnému čtení. Byly to například brožury *Rodičovství*, *Smrt a truchlení*, naučné karty k tématům ekologie a duševního zdraví, přehledné rady týkající se bankovních účtů, nebo letáky k pandemické situaci a očkování proti koronaviru, a také ve spolupráci s Ministerstvem vnitra letáky k volbám do místních zastupitelstev, Parlamentu, Senátu a Evropského parlamentu.



„Líbí se mi hlavně ten nápad, zjednodušit řeč, aby tomu každý (nejen hendikepovaný) člověk rozuměl. Příjemná změna v době, kdy se na můj vkus až moc s oblibou používají „odborná“ cizí slova. Celkově chválím skvělé zpracování, je to velice srozumitelné.“

Sociální pracovník s patnáctiletou zkušeností v oboru

Činnost pobočných spolků

Metodicky i přímo podporujeme 54 pobočných spolků po celé republice. Organizují nejrůznější společenská setkání svých členů a dalších lidí s mentálním postižením a jejich rodin. Pro naše členy pořádáme online semináře s různými palčivými tématy. Mluvíme s nimi o svéprávnosti, zabezpečení majetku, sociálních službách, sexualitě lidí s mentálním postižením a mnohých dalších otázkách.

Dobrovolníci po celém Česku spolupracují na zájmových akcích, organizují vícedenní pobyty i pobytové zájezdy, sportovní soutěže nebo turistické výlety.

V rámci klubové činnosti využívají lidé s mentálním postižením muzikoterapii, ergoterapii, sportovní kroužky a výtvarné aktivity. Často jsou to jedny z mála volnočasových aktivit, které jsou v dané obci k dispozici.





„Nebýt sám na starosti ani na radosti, to je to, oč tu běží. Jsme dobrá parta, děti jsou na sebe zvyklé a zažijeme společně mnohem víc věcí, než kdybychom byli sami.“

Členky SPMP ČR z Olomouckého kraje





KDE SE NAŠE ÚSILÍ MŮŽE POTKAT

Posouváme lidi s mentálním postižením od závislosti k osamostatňování. Jsme přesvědčeni, že lidé s mentálním postižením mají mezi námi své místo. Nemají být vyčleňováni, ale mají se stát našimi spoluobčany, sousedy nebo přáteli.

Můžete se s námi podílet na změnách k lepšímu v následujících oblastech: sociální, zdravotní a ve vzdělávání.



ARGUMENTY

- SLUŽBY CHYBÍ ÚPLNĚ (DATA)
- NEDOSTUPNOST (JSOU DALEKO)
- ZACHOVÁNÍ KVALITY ŽIVOTA
- SLUŽBA SE MÁ PŘIZPŮSOBIT (NE ZMĚNIT SE KVŮLI ZDRAVÍ STAVU)
- MALÁ KAPALITA
- FINANČNĚ DOSTUPNÁ SLUŽBA + ZŮSTÁT DOMA
- KONKRÉTNÍ (KRIZOVÉ) SITUACE
- TERÉNNÍ SLUŽBA 2 $\frac{1}{2}$ K DISPOZICI
- SROVNÁNÍ S JINÝMI KRAJI (JMK)
- JE NÁS HODNĚ VE STEJNÉ SITUACI
- SLUŽBA BLÍZKO PŮVODNÍHO BYDLIŠTĚ (ZACHOVÁNÍ VZŮRBY)



V sociální oblasti

„O budoucnosti našeho syna přemýšlím už jinak, stejně tak o svých vlastních možnostech věci měnit. Díky iniciativě *Z hnízda* jsem se setkala s podobně smýšlejícími rodiči. Odborné vedení ze strany SPMP ČR nám dodalo důvěru, že dokážeme i vlastními silami měnit věci k lepšímu.“

Maminka desetiletého syna s mentálním postižením

Chceme dlouhodobě udržitelnou podporu. Ta umožní lidem s mentálním postižením co nejsamostatnější a nejhodnotnější život, a to i v době, kdy už se o ně nemohou starat rodiče, nebo kdy už tady rodiče nebudou. Zasazujeme se o péči, která nevyčerpá rodiny a nezatíží je nad hranice únosnosti. Naše projekty *Zázemí*, *Z hnízda* a *Doprovázení* patří mezi pionýrské počiny v této oblasti a snažíme se tak ukázat cestu, kam by se měl ubírat náš sociální systém.



Ve zdravotní oblasti

Snažíme se, aby lidé s mentálním postižením žili v prostředí, které znají, kde mají rodinné vazby a ve kterém se cítí bezpečně. Naším cílem je, aby byli méně připoutáni k institucím, aby byli nezávislejší a samostatnější a měli dostupnou komplexní zdravotní péči, do které jsou zapojeny profese specificky podporující jejich všeobecný rozvoj. Podporujeme model kombinované péče s využitím potenciálu přirozeně pečujících osob, aniž by byly zatěžovány přes únosnou mez s dopadem na jejich vlastní zdraví.

Ve školství a vzdělávání

Tam, kde je to vhodné, podporujeme začleňování lidí s mentálním postižením do hlavního vzdělávacího proudu. Zasadujeme se také o rozvoj nabídky vzdělávacích programů vhodných pro lidi s mentálním postižením tak, aby se později dle svých možností mohli co nejvíce zapojit do běžného života.



„Já chci být svéprávný.
Byl jsem v ústavu, ale nebylo
to tam dobrý. Nic mě tam
nenaučili. Ted' mám byt
a práci a dokážu si většinu
věcí zařídit sám s malou
pomocí.“

Richard, sebeobhájce



MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ NENÍ DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

Pojmy „mentální postižení“ a „duševní onemocnění“ jsou často zaměňovány, jejich význam je však zcela odlišný. Obě skupiny lidí ale musí čelit předsudkům, negativním postojům, ponižujícímu jednání, zneužívání a diskriminaci ze strany společnosti. Lidé s mentálním postižením a lidé s duševním onemocněním jsou diskriminováni na trhu práce, ve zdravotnických zařízeních a v mnoha dalších oblastech každodenního života, jako je nakupování, využívání finančních služeb atd. Obě skupiny lidí jsou schopny vnímat fakt, že nejsou ostatními lidmi považováni za rovnocenné partnery, a to u nich vede k pocitům frustrace.



Mentální postižení není nemoc. Je to většinou vrozený a neměnný stav. Lidé s mentálním postižením potřebují srozumitelné informace, přiměřenou podporu a systematický nácvik k tomu, aby se naučili co nejvíce praktických dovedností pro každodenní život. Existuje mnoho druhů a stupňů mentálního postižení. Každý vyžaduje jiný přístup a jinou míru podpory.

Lidé s **duševním onemocněním** potřebují lékařskou pomoc, psychoterapii a medikamentózní léčbu. Obvykle nemají postižený intelekt a mohou žít samostatně, pokud je jejich nemoc pod kontrolou. Klinický obraz duševních nemocí je různorodý a každá nemoc vyžaduje jiný způsob léčby a jiný přístup.

Lidé s duševním onemocněním i lidé s mentálním postižením potřebují cítit, že je jejich okolí respektuje a že jim rozumí. Neobejdou se bez kvalitních sociálních služeb, které jim pomohou žít důstojný život a zapojit se do společnosti. Pro obě skupiny je nezbytná široká škála služeb a možnost volby mezi jednotlivými službami. Hospitalizace by měla přijít na řadu jen v nejnutejších případech a pouze na dobu nutnou ke stabilizaci stavu člověka s duševním onemocněním nebo mentálním postižením.

Osobní seznámení je nejlepší cestou, jak porozumět lidem s mentálním postižením. Jsou totiž jedineční, jako každý z nás!



Nabízíme odborné sociální a psychologické poradenství lidem s mentálním postižením, jejich rodičům, blízkým i širší veřejnosti z celé České republiky.

tel.: 770 626 202

e-mail: poradna@smpmcr.cz

smpmcr.cz



Iceland 
Liechtenstein Norway
Norway grants grants

Vydání brožury bylo laskavě podpořeno z Fondů EHP/Norských fondů (fondyehp.cz).

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice působí více než padesát let. V této publikaci jsme se zaměřili na stručný přehled naší činnosti za posledních pět let. Veškerá naše aktivita směřuje k jedinému cíli— zajištění důstojného života lidí s mentálním postižením.
